Výučbu zabezpečuje Univerzita tretieho veku STU
Inštitút celoživotného vzdelávania

Univerzita tretieho veku

Ing. Martina Krbaťová
vedúca Univerzity tretieho veku

Ing. Beatrix Kormančíková
organizačná pracovníčka

Kontaktná adresa:
Univerzita tretieho veku pri STU
I. posch., č. dv. A 213
Vazovova 5, 812 43 Bratislava 1

Tel.: 0917 669 526, 0908 757 761
E-mail: utv.icv@stuba.sk
http://www.stuba.sk/utv

Kontaktné hodiny:
utorok: 12:30 – 14:30 hod.
štvrtok: 10:00 – 11:30 hod.
piatok: 09:00 – 11:30 hod.

„Človek zostáva mladým, pokiaľ je ešte schopný učiť sa, získavať nové vlastnosti a znášať názory ostatných“

Ebner-Eschenbachová

Organizačné a študijné pokyny na akademický rok 2026/2027

Preambula

Vzdelávanie na Univerzite tretieho veku pri Slovenskej technickej univerzite v Bratislave je organizované v rámci celoživotného vzdelávania občanov v súlade so zákonom č. 292/2024 Z.z. o vzdelávaní dospelých a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „zákon o vzdelávaní dospelých“).

Univerzita tretieho veku (UTV) pri Slovenskej technickej univerzite (STU) je pracoviskom Inštitútu celoživotného vzdelávania (ICV) Slovenskej technickej univerzity v Bratislave a vzťahujú sa na ňu všetky práva a povinnosti uvedené v Organizačnom poriadku ICV.

Organizačné pokyny

Pre organizáciu štúdia na UTV sú relevantné nasledujúce časti Organizačného poriadku ICV (skrátené):

- ICV napĺňa poslanie STU poskytovaním ďalšieho vzdelávania
- ďalšie vzdelávanie je súčasťou celoživotného vzdelávania
- účastník celoživotného vzdelávania nie je študentom STU v zmysle práv a povinností vyplývajúcich pre študenta zo zákona o vysokých školách
- za ďalšie vzdelávanie sa považuje vzdelávanie, ktoré umožňuje každému doplniť, rozšíriť a prehĺbiť si získané vzdelanie, rekvalifikovať sa alebo uspokojiť svoje záujmy....
- **Univerzita tretieho veku pripravuje a zabezpečuje záujmové vzdelávanie seniorov vo vybraných vzdelávacích programoch a to najmä formou prednášok a praktickej výučby**
- **vzdelávacie aktivity sa uskutočňujú na základe individuálnej zmluvy medzi účastníkom a UTV (akceptovaná záväzná prihláška) za poplatok hradený účastníkom**
- ukončenie vzdelávania môže byť realizované vydaním dokladu o absolvovaní celoživotného vzdelávania
- podmienky pre úspešné absolvovanie sú zverejnené v Organizačných a študijných pokynoch Študijného programu UTV pre daný akademický rok

Pokyny pre štúdium

Prvý všeobecný (motivačný) ročník je na Univerzite tretieho veku pri STU povinný. Je zostavený z pestrej škály prednášok, ktoré motivujú záujemcov prihlásiť sa do vybraného vzdelávacieho programu, v ktorom potom pokračujú ďalšie dva roky.
Prednášky prvého všeobecného (motivačného) ročníka sa budú konať prezenčne (výučba bude závisieť od momentálnej situácie) **podľa vopred zverejneného harmonogramu.**
Prednášky v ostatných vzdelávacích programoch a výučba vo vzdelávacích programoch informačných a komunikačných technológií (ďalej **IKT**), sa budú konať podľa harmonogramov, ktoré sú uvedené v tomto Študijnom programe.

Prednášky a praktická výučba (ďalej PV) **na UTV pri STU nie sú verejné.**

Študujúci v 1. všeobecnom (motivačnom) ročníku

- sa zúčastňujú výučby podľa platného harmonogramu, ktorý je uvedený v tomto Študijnom programe
- podmienkou **pre úspešné absolvovanie *prvého všeobecného ročníka*** je **prítomnosť najmenej na 10-tich prednáškach** z celkového počtu 14 prednášok
- prítomnosť na prednáškach dokumentuje účastník vzdelávania svojim podpisom na prezenčnej listine. V prípade on-line výučby robí dokumentáciu dochádzky vedúca ročníka. Vedúci študijnej skupiny (resp. jeho zástupca), ktorý je zvolený na prvej prednáške, potvrdzuje účasť na prednáške podpisom vo Výkaze o štúdiu (indexe) študenta UTV (v prípade prezenčnej formy výučby)
- ak sa študujúci z vážnych dôvodov nemôže zúčastniť na predpísanom počte 10 prednášok, je nutné situáciu individuálne prediskutovať s vedúcou UTV a akceptovať navrhnuté riešenie.

Študujúci vyšších ročníkov

- sa zúčastňujú výučby podľa platných harmonogramov **vzdelávacích programov** I., resp. II. ročníka
- podmienkou pre **úspešné absolvovanie** príslušného **ročníka vzdelávacieho programu** je zúčastniť sa **najmenej na 10-tich prednáškach/blokoch praktickej výučby** (ďalej PV) z celkového počtu 14. Je však potrebné uvedomiť si, že v niektorých vzdelávacích programoch je dôležitá postupnosť obsahu vzdelávania a prípadná absencia môže výrazne ovplyvniť jeho správne pochopenie
- prítomnosť na prednáškach/PV dokumentuje účastník vzdelávania svojim podpisom na prezenčnej listine (v prípade prezenčnej formy). Ak je výučba realizovaná on-line formou, robí dokumentáciu dochádzky vedúci ročníka, prípadne vyučujúci. Vedúci študijnej skupiny (resp. jeho zástupca), ktorý je zvolený na prvej prednáške, potvrdzuje účasť na prednáške podpisom vo Výkaze o štúdiu (indexe) študenta UTV (v prípade prezenčnej formy štúdia).
- ak sa študujúci z vážnych dôvodov nemôže zúčastniť na predpísanom počte 10 prednášok/PV, je nutné situáciu individuálne prediskutovať s vedúcou UTV a akceptovať navrhnuté riešenie

Vedenie UTV zorganizuje stretnutie vedúcich všetkých skupín (ak to bude potrebné) v dohodnutých a včas oznámených termínoch, na ktorých budú prediskutované prípadné pripomienky k predloženým pravidlám (pokiaľ to situácia dovolí).

Poplatky za štúdium

Ako je uvedené v **Organizačných pokynoch,** vzdelávacie aktivity UTV sú spoplatnené a môžu sa ich zúčastňovať len osoby, ktoré sa preukážu dokladom o zaplatení predpísaného poplatku.
Platbu možno realizovať:

a) **prostredníctvom platobného účtu**, v tom prípade je nutné ako doklad dodať **výpis z účtu** (príkaz k úhrade nestačí)
b) **poštovou poukážkou – na vyžiadanie**, so zaplatením pred začiatkom realizácie vzdelávacích aktivít. Doklad (ústrižok) o zaplatení je možné prefotiť/odfotografovať a poslať e-mailom na oddelenie UTV

Kontrola platieb bude vykonaná na UTV, na základe doručených dokladov o zaplatení.

V prípade navštevovania vzdelávacích aktivít UTV bez odovzdania dokladu o zaplatení poplatku, si vedenie UTV vyhradzuje právo takéhoto študujúceho vylúčiť zo štúdia na UTV.

Poplatok za štúdium na UTV je pre akademický rok **2026/2027** stanovený nasledovne:

	dôchodcovia	ostatní
všeobecný ročník	**85 €**	**90 €**
pohybové aktivity:		
Joga (42h)	**120 €**	**120 €**
Joga na stoličkách (28h)	**85 €**	**85 €**
Ostatné pohybové aktivity (28h)	**85 €**	**85 €**
programy IKT	**90 €**	**95 €**

Ukončenie štúdia

Štúdium na UTV pri STU je plánované **ako (najmenej) trojročné**: povinný **všeobecný ročník a 2 roky zvolený vzdelávací program**. Pri splnení vyššie uvedených podmienok pre absolvovanie prvého (všeobecného) ročníka a **dvoch rokov štúdia** (tretí ročníka štúdia je nadstavbový a je veľmi výnimočný) vo vzdelávacom programe na UTV pri STU **je možné** (podľa okolností) ukončiť štúdium dvojakým spôsobom a to buď:

a) **výnimočne** slávnostným prevzatím **Osvedčenia o absolvovaní UTV**. Poslucháči, ktorí si zvolia tento spôsob ukončenia štúdia, sú povinní splniť podmienky na konci akademického roku, ako im určuje tento Študijný program. Podmienky ukončenia určuje odborný garant daného vzdelávacieho programu

   alebo

b) vydaním **Potvrdenia o absolvovaní UTV pri STU**. O tento doklad môžu požiadať poslucháči, ktorí majú záujem absolvovať toto štúdium bez splnenia daných podmienok.

PREHĽAD VZDELÁVACÍCH PROGRAMOV

PRVÝ VŠEOBECNÝ ROČNÍK

ARCHITEKTÚRA A STAVBY BRATISLAVY

GÉNIOVIA A OSOBNOSTI ARCHITEKTÚRY

SKVOSTY ARCHITEKTÚRY

BRÁNA ZÁHRAD OTVORENÁ

ČRIEPKY Z PRÍBEHOV MINULOSTI

JEDLOM K ZDRAVIU: VIAC NEŽ LEN VÝŽIVA

PODPORA ZDRAVIA A VITALITY PRÍRODOU

ZÁHRADA PRE POTEŠENIE I ÚŽITOK

POTRAVINY PRE TRETIE TISÍCROČIE

KREATÍVNE KRESLENIE A MAĽOVANIE

STAROSTLIVOSŤ O TELESNÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE BEZ TAJOMSTIEV

IMUNITA – PILIER ZDRAVIA

A.K.O. – AKO KRESLENÍM ODDYCHOVAŤ

POHYBOVÉ AKTIVITY

PRAKTICKÉ VYUŽÍVANIE INTERNETU

PRÁCA S OS ADNROID

AI V ANDROID TELEFÓNE

POUŽÍVANIE TABLETOV

DIGITÁLNA FOTOGRAFIA

UČÍME SA FOTOGRAFOVAŤ MOBILNÝM TELEFÓNOM

KREATÍVNA FOTOGRAFIA

TVORIVÁ FOTOGRAFIA

TEMATICKÁ FOTOGRAFIA

ÚVOD DO UMELEJ INTELIGENCIE

ŽIVOT S UMELOU INTELIGENCIOU

PRVÝ VŠEOBECNÝ ROČNÍK

Vedúca ročníka: Ing. Martina Krbaťová

	Téma	Prednášateľ
1	*****Naša UTV – minulosť a súčasnosť	Ing. M. Krbaťová
2	Človek a architektúra v historickom vývoji	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD
3	Je fotografia mŕtva?	Ing. P. Marek, PhD.
4	Vieme si posilniť imunitu?	Ing. A. Šovčíková, PhD.
5	Všetko, čo ste chceli vedieť o čokoláde	doc. Ing. P. Szolcsányi, PhD.
6	Energetická náročnosť budov	prof. Ing. D. Petráš, PhD.
7	Nestraťte sa vo svete umelej inteligencie	Mgr. R. Cepka
8	Obezita je chronické ochorenie, ktoré je vstup. bránou pre takmer 240 ďalších ochorení	doc. MUDr. A. Penesová, PhD.
9	Biotechnológia mení svet	Dr.h.c. prof. Ing. J. Šajbidor, PhD.
10	Liečivá, drogy, jedy	doc. Ing. D. Berkeš, PhD.
11	Stres náš každodenný	prof. PharmDr. D. Ježová, DrSc.
12	Pamäťové techniky včera a dnes	Ing. S. Valovičová
13	Využitie žiarenia v medicíne	doc. RNDr. M. Kopáni, PhD.
14	Jadrová energetika a jej vplyv na životné prostredie	prof. Ing. V. Slugeň, DrSc.

*Slávnostná imatrikulácia spojená s prednáškou, konajúca sa v poobedných hodinách

ARCHITEKTÚRA A STAVBY BRATISLAVY I

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Stredoveký urbanizmus mesta	PhDr. Š. Holčík
2	Po stopách stredovekej Bratislavy - exkurzia	PhDr. Š. Holčík
3	Bratislavský prístav - exkurzia	Ing. arch. Ing. M. Dubiny, PhD.
4	Industrial walk - exkurzia	doc. Ing. arch. V. Hain, PhD.
5	Kúpeľná Bratislava	Ing. arch. Ing. M. Dubiny, PhD.
6	Pamiatková obnova bratislavského hradu - exkurzia	Mgr. P. Bárta
7	Nočný obraz mesta	Ing. arch. B. Polomová, PhD.
8	Ateliér Compass - tvorba interiéru a trendy v dizajne	Ing. arch. M. Gašparová
9	Reflexie modernej architektúry	Ing. arch. A. Alexy, hosť. prof.
10	Moje bratislavské domy	Ing. arch. Ľ. Závodný
11	Priestor medzi Bratislavou a Viedňou po páde železnej opony	doc. Ing. arch. M. Bogár, PhD.
12	Vízie pre Bratislavu	prof. Ing. arch. B. Kováč, PhD.
13	Ateliér BKPŠ - obnova Slovenskej národnej galérie	Ing. arch. P. Paňák, PhD. Ing. arch. M. Kusý
14	Kostol sv. Rozálie v Lamači - exkurzia	Ing. arch. P. Baxa, PhD.

ARCHITEKTÚRA A STAVBY BRATISLAVY II

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Zásobovanie vodou v meste	PhDr. Š. Holčík
2	Kúpeľná architektúra dnes: Pyrhovo víťazstvo funkcionalizmu	prof. Ing. arch. M. Dulla, PhD.
3	Bratislavská radnica – význam a vývoj (exkurzia)	PhDr. Š. Holčík
4	Regulácia rozvoja Bratislavy	doc. Ing. arch. M. Bogár, PhD.
5	Interiér a mobiliár v palácoch BA	PhDr. Š. Holčík
6	Fakulta architektúry a dizajnu STU - minulosť a súčasnosť	doc. Ing. arch. B. Puškár, PhD., dekan FAD STU
7	História YMCY v Bratislave	doc. PhDr. M. Kvasnicová, PhD.
8	Mestský palác	PhDr. Š. Holčík
9	Sv. Michal - krotiteľ draka a ochranca Bratislavy	Ing. arch. P. Baxa, PhD.
10	Vstúpme do pyramídy naopak	Ing. arch. Š. Bekeš, PhD.
11	Rozvoj dunajskej štvrte - exkurzia	doc. Ing. arch. M. Bogár, PhD.
12	Židovská Bratislava - exkurzia do pam. Ch. Sófera	doc. PhDr. M. Kvasnicová, PhD.
13	Prezentácia architektonického dedičstva	prof. Ing. arch. P. Gregor, PhD.
14	Moderná a vojnová Bratislava - exkurzia	doc. Ing. arch. M. Bogár, PhD.

GÉNIOVIA A OSOBNOSTI ARCHITEKTÚRY

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Emil Belluš - nestor slovenskej architektúry	prof. Ing. arch. M. Dulla, PhD.
2	Josip Plečnik - stredoeurópsky architekt	A. Piovarčiová
3	Fenomén renesančného Andrea Palladia v dejinách architektúry	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
4	Dušan Samo Jurkovič a jeho prínos do slovenskej arch.	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
5	Majstrovstvo génia - Antoni Gaudí	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
6	Architekt Závodný - exkurzia do ateliéru	Ing. arch. Ľ. Závodný
7	Oživené pamiatky v tvorbe architekta K. Chudomelku	Ing. arch. M. Jelínková, PhD.
8	M. M. Harminc - od historizmu k moderne	prof. Ing. arch. J. Pohaničová, PhD.
9	Zabudnutý staviteľ: Rudolf Frič a jeho dielo na Slovensku	Ing. arch. M. Kiaček, PhD.
10	Alfréd Piffl zachránil nielen Bratislavský hrad	prof. Ing. arch. J. Pohaničová, PhD.
11	Z tvorby	arch. ateliér Šebo-Lichý, Ing. arch. Aleš Hradecký, PhD.
12	Synergia architektúry a stav. inžinierstva-Santiago Calatrava	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
13	Unikátna a nezvyčajná Zaha Hadid	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
14	Jurkovičova tepláreň	Ing. arch. M. Paško

SKVOSTY ARCHITEKTÚRY

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Príbehy pamätníkov M. R. Štefánika	prof. Ing. arch. B. Kováč, PhD.
2	Obraz záhrady v novoveku	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
3	Srí Lanka - Raj na Zemi	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
4	Nespadnú nám na hlavu?	Ing. V. Kohút
5	Industriálna architektúra - bude žiť ďalej?	Ing. arch. T. Bartošíková, PhD.
6	Bytové domy - od teórie k praxi	doc. Ing. arch. M. Czafík, PhD., prodekan FAD STU
7	Funkcion. a medzivojnová architektúra v Československu	Ing. arch. M. Jelínková, PhD.
8	Peru - okno do južnej Ameriky	Ing. arch. V. Dvořáková, CSc.
9	Kultúrne dedičstvo v hľadáčiku UNESCO	Ing. arch. V. Dvořáková, CSc.
10	Kremnica - najstaršia mincovňa na pôv. mieste	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
11	Mosty - stavby v oblakoch - ich princípy a jedinečnosť	doc. Ing. P. Paulík, PhD.
12	Pamiatková obnova historickej architektúry	Ing. arch. P. Pauliny, PhD.
13	Prístavy na Dunaji	Ing. arch. Ing. M. Dubiny, PhD.
14	Martineum - pamiatková obnova - exkurzia	Ing. arch. P. Pauliny, PhD.

BRÁNA ZÁHRAD OTVORENÁ

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Zmena paradigmy záhradného umenia	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
2	Záhrady ako obraz sveta	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.
3	Historické súvislosti tvorby záhrad	Ing, arch. E.Putrová, CSc.
4	Jarné efeméry v okrasnej záhrade	Ing. K. Gécová, PhD.
5	Letničky, dvojročné a hľuznaté rastliny	Ing. K. Gécová, PhD.
6	Nové trendy v používaní trvalkových záhonov	Ing. K. Gécová, PhD.
7	Záhrada od jari do jesene (časový sled kvitnutia okrasných rastlín)	Ing. K. Gécová, PhD.
8	Čaro záhrady v mimo vegetačnom období	Ing. K. Gécová, PhD.
9	Použitie rastlín v okrasnej záhrade podľa stanovištných nárokov	Ing. K. Gécová, PhD.
10	Cesta operného speváka k záhradám	Mgr. art. P. Remenár
11	Krajinné výstavy - súčasné trendy tvorby záhrad	Ing. arch. E.Putrová, CSc.
12	Záhrada bratislavského hradu	Ing. arch. E.Putrová, CSc.
13	Exkurzia do botanickej záhrady	Ing. K. Gécová, PhD.
14	Záverečná rozprava a diskusia - voľná téma	doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD. Ing. K. Gécová, PhD.

ČRIEPKY Z PRÍBEHOV MINULOSTI

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. Ing. arch. N. Hrašková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Architektúra versus archeológia	PhDr. M. Musilová
2	Po stopách Keltov po BA oppide - digitálny chodník - **exkurzia**	PhDr. M. Musilová
3	Počiatky osídlenia Bratislavy, (pravek, starovek)	PhDr. V. Turčan
4	Nálezy keltsko-rímskej stavby II	Mgr. B. Resutík
5	Dunaj a dunajské ramená v stredoveku a novoveku	doc. Ing. P. Pišút, PhD.
6	Tajomstvá divadla Pavla O. Hviezdoslava	PhDr. Z. Zvarová
7	BA hrad – výskum, keltsko rímske-stavby I	PhDr. M. Musilová
8	Rybárska brána - prezentácia nálezu	PhDr. M. Musilová
9	Kaplnka sv. Jakuba a ostatné archeologické nálezy v BA	Mgr. P. Šimončičová Koóšová
10	Odkrytie stôp stredovekej Trnavy	Ing. arch. J. Žuffová, PhD.
11	Lekáreň Salvátor - **exkurzia**	PhDr. Š. Holčík
12	Mestské hradby Bratislavy - **exkurzia**	PhDr. Z. Zvarová
13	Po stredovekých pamiatkach Trnavy - **exkurzia**	Ing. arch. J. Žuffová, PhD.
14	Hrad Devín - **exkurzia**	PhDr. Š. Holčík

JEDLOM K ZDRAVIU: VIAC NEŽ LEN VÝŽIVA

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. Ing. Ľ. Valík, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	**Všetko čo (ne)vieme o octe** (liehový, vínny, jablčný, balzamiko)	doc. Ing. D. Šmogrovičová, PhD.
2	**Základné zložky potravín** – poznáte ich?	Ing. T. Holkovičová, PhD.
3	**Bielkoviny** ako základný zdroj výživy	Ing. T. Holkovičová, PhD
4	**Vláknina** tajná zbraň proti chorobám	Ing. E. Hybenová, PhD.
5	**Tuky a ich význam** pre zdravie	prof. Ing. Š. Schmidt, CSc.
6	**Mliekarenské výrobky** a ich význam vo výžive I	doc. Ing. M. Greifová, PhD.
7	**Mliekarenské výrobky** a ich význam vo výžive II	doc. Ing. M. Greifová, PhD.
8	**Sladidlá** – ich spotreba a účinky na zdravie	Ing. L. Minarovičová, PhD.
9	**Mäso a mäsové výrobky** vo výžive	Ing. L. Staruch, PhD.
10	Potraviny **ako ich nepoznáme**	doc. RNDr. P. Siekel, CSc.
11	**Infekcie a intoxikácie z potravín**	doc. Ing. P. Olejníková, PhD.
12	Tepelné spracovanie potravín – **pozitíva a negatíva**	Ing. Z. Ciesarová
13	Pochutiny vo výžive – **káva**	Ing. L. Žemlička, PhD.
14	**Bezchybnosť a zdravotná neškodnosť** potravín	prof. Ing. Ľ. Valík, PhD.

PODPORA ZDRAVIA A VITALITY PRÍRODOU I

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.

	Téma	Prednášateľ
1	**Spracovanie a využitie liečivých rastlín**. LR ako zdroj prírodných liečiv	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.
2	**Účinné obsahové látky** v LR a drogách	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc
3	Od kakaových bôbov **k čokoláde**	Ing. L. Žemlička, PhD.
4	Zdravý životný štýl. - **energia mysle**	Mgr. Ľ. Gucká
5	**Fytoterapia** – Liečivá sila prírody. Prírodná cesta k zdraviu.	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.
6	**Prírodná kozmetika**: ako správne vybrať?	doc. . RNDr. Š. Vaverková, CSc.
7	**Apiterapia** - medicínske využitie včelích produktov	Ing. J. Majtán, DrSc.
8	**Beta glukány** – výživový doplnok alebo liek?	Ing. J. Majtán, DrSc.
9	Potenciálna **interakcia vybraných liečiv a potravín**	Ing. L. Žemlička, PhD.
10	**Mikroorganizmy**, ako pôvodcovia infekčných ochorení.	prof. Ing. L. Bírošová, PhD.
11	**Rezistencia mikroorganizmov** voči antimikrobiálnym látkam	prof. Ing. L. Bírošová, PhD.
12	**Príroda**, zdroj našej energie	Mgr. Ľ. Gucká
13	**Cudzokrajné druhy** -Solan - Moderné aktuálne drogy	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.
14	**Adaptogény –** ako zvýšiť odolnosť na stres	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.

PODPORA ZDRAVIA A VITALITY PRÍRODOU II

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.

	Téma	Prednášateľ
1	**Prírodné liečivá** s účinkom na CNS a kardiovaskulárny systém	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.
2	**Aromoterapia** - Silične drogy a liečivé éterické oleje	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.
3	Fyziologicky účinné **prírodné látky používané v kozmetike**	Ing. L. Žemlička, PhD
4	**Medovicový med** a vplyv na zdravie	Ing. J. Majtán, DrSc
5	**Prírodné terapie** v liečbe rôznych ochorení	Ing. J. Majtán, DrSc.
6	**Minerálne vody a vitalita**	Ing. L. Žemlička, PhD.
7	**Prírodná energia** a medziľudské vzťahy	Mgr. Ľ Gucká
8	Prírodné **liečivá účinné proti parazitom**	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.
9	**Fytoterapia** - officinálne a neoff. drogy	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.
10	**Zoonózy** - choroby prenosné zo zvierat na človeka	prof. Ing. L. Bírošová, PhD.
11	**Prečo sú včely dôležité** pre život človeka?	Ing. J. Majtán, DrSc
12	Príroda – verzus **Vitalita**	Mgr. Ľ. Gucká
13	**Cudzokrajné a cieľavedome** produkované LR	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.
14	Záverečná rozprava a diskusia - voľná téma.	doc. RNDr. Š. Vaverková, CSc.

ZÁHRADA PRE POTEŠENIE I ÚŽITOK

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. E. Jakubek

	Téma	Prednášateľ
1	**Všeobecný prehľad o ovocných** stromoch a kríkoch	Ing. E. Jakubek
2	**Výsadba ovocných stromov a starostlivosť** v nasledujúcich rokoch, **rez pri výsadbe**	Ing. E. Jakubek
3	**Výsadba drobného ovocia a starostlivosť** v nasledujúcich rokoch, **rez pri výsadbe**	Ing. E. Jakubek
4	Odber vrúbľov na štepenie – **praktické rady**	Ing. E. Jakubek
5	**Ochrana** ovocných stromov **v zimnom období**	Ing. E. Jakubek
6	Odber vrúbľov na štepenie – **praktické rady**	Ing. E. Jakubek
7	**Vrúbľovanie** jadrovín – **praktické rady**	Ing. E. Jakubek
8	Vrúbľovanie drobného ovocia – **praktické rady**	Ing. E. Jakubek
9	Udržiavací **rez jadrovín**	Ing. E. Jakubek
10	Rez kôstkovín a drobného ovocia – **praktické rady**	Ing. E. Jakubek
11	**Upravovací a omladzovací** rez starých stromov, obnovenie rodivého dreva	Ing. E. Jakubek
12	**Spôsoby rezu** (stĺpové, korunky...)	Ing. E. Jakubek
13	**Štepenie za zelena** – praktické rady	Ing. E. Jakubek
14	**Očkovanie** jadrovín a kôstkovín	Ing. E. Jakubek

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE BEZ TAJOMSTIEV

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. Ing. I. Bodík, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	**Zem volá SOS**, globálne environmentálne problémy	Ing. B. Jankovičová, PhD.
2	**Voda** vo svete a na Slovensku	prof. Ing. I. Bodík, PhD.
3	**Čo sa deje s vodou** predtým, ako si ju pustíme z kohútika?	prof. Ing. M. Hutňan, PhD.
4	**Odpadové vody** v meste	prof. Ing. I. Bodík, PhD.
5	Čistenie odpadových vôd – **ako to funguje**?	prof. Ing. I. Bodík, PhD.
6	**Kanalizácia ako zrkadlo** zdravia obyvateľstva	prof. Ing. T. Mackuľak, PhD.
7	**Antibiotická rezistencia**, mikropolutanty	prof. Ing. T. Mackuľak, PhD.
8	Kde končí **púť nášho odpadu**?	prof. Ing. M. Hutňan, PhD.
9	**Odpad** ako zaujímavý **zdroj surovín a energie**	prof. Ing. M. Hutňan, PhD.
10	Načo nám je **uhlíková stopa**?	Ing. A. Popovičová, PhD.
11	Z odpadu k energii: **Príbeh bioplynu**	Ing. B. Jankovičová, PhD.
12	**Envirozáťaže**: Ako naprávame ekologické **chyby minulosti**?	Ing. B. Jankovičová, PhD.
13	Výskum a výučba **ochrany životného prostredia** na FCHPT	prof. Ing. M. Drtil, PhD
14	**Spoločná diskusia**	prof. Ing. I. Bodík, PhD. a kol.

POTRAVINY PRE TRETIE TISÍCROČIE I

Odborný garant vzdelávacieho programu: Dr.h.c. prof. Ing. J. Šajbidor, DrSc.

	Téma	Prednášateľ
1	**Medovina** a destiláty	doc. Ing. D. Šmogrovičová, PhD.
2	Pivo pili už Sumeri a Egypťania (Pivo: **pravda a mýty**)	doc. Ing. D. Šmogrovičová, PhD.
3	Potraviny - **história a súčasnosť**	prof. Ing. Š. Schmidt, PhD.
4	**Chlieb** náš každodenný	Ing. Z. Kohajdová, PhD.
5	Nie je **cukor ako cukor**	Ing. L. Minarovičová, PhD.
6	**Nežiadúce reakcie** na potraviny	Dr.h.c. prof. Ing. J. Šajbidor, DrSc.
7	**Ryby chránia** naše **srdce**	Dr.h.c. prof. Ing. J. Šajbidor, DrSc.
8	Vinohradníctvo a **vinárstvo** na Slovensku	doc. Ing. K. Furdíková, PhD.
9	**Zdravie** v každej bobuli: **rakytník** ako superpotravina?	Ing. Z. Ciesarová, PhD.
10	**Alergie a intolerancie** na potraviny - fakty a mýty	Ing. L. Minarovičová, PhD.
11	**Biotechnológia** mení svet	Dr.h.c. prof. Ing. J. Šajbidor, DrSc.
12	**Senzorické** (zmyslové) hodnotenie potravín a nápojov	Ing. V. Žúbor, PhD.
13	„**Homo olfactoricus**“ (chémia čuchu a **vnímanie vôní**...)	doc. Ing. P. Szolcsányi, PhD.
14	Molekulárna **gastronómia**	doc. Ing. P. Szolcsányi, PhD.

POTRAVINY PRE TRETIE TISÍCROČIE II

Odborný garant vzdelávacieho programu: Dr.h.c. prof. Ing. J. Šajbidor, DrSc.

	Téma	Prednášateľ
1	Potraviny a **výživa** človeka	Ing. E. Hybenová, PhD.
2	Viete čo **spája sherry, portské a madeiru?**	doc. Ing. D. Šmogrovičová, PhD.
3	**Bryndza** a tradičné slov. špeciality	prof. Ing. Ľ. Valík, PhD.
4	**Medicínska** marihuana	doc. Ing. P. Szolcsányi, PhD.
5	**Oleje a tuky** v našej výžive	prof. Ing. Š. Schmidt, PhD.
6	**Príčiny kazenia potravín** a spôsoby predĺženia ich trvanlivosti	prof. Ing. Š. Schmidt, PhD.
7	**Jogurt** náš každodenný	doc. Ing. M. Greifová, PhD.
8	**Geneticky** modifikované potraviny – **nádej alebo hrozba**?	Dr.h.c. prof. Ing. J. Šajbidor, DrSc.
9	Ľan – **superpotravina**	Ing. E. Hybenová, PhD.
10	Pozor na **akrylamid**!	Ing. Z. Ciesarová, PhD.
11	**Plesňové vs plesnivé potraviny** (Fermentované vs kontaminované potraviny)	Dr.h.c. prof. Ing. J. Šajbidor, DrSc.
12	**Funkčné potraviny** v prevencii ochorení	Ing. E. Hybenová, PhD.
13	**Netradičné obilniny** (pšeno, špalda, pohánka, amarant, raž, cirok ...)	Ing. Z. Kohajdová, PhD.
14	**Variť, dusiť, piecť alebo smažiť** (Organická chémia v kuchyni)	doc. Ing. P. Szolcsányi, PhD.

STAROSTLIVOSŤ O TELESNÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE I

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.

	Téma	Prednášateľ
1	Cielené **posilňovanie imunity** – ako na to?	Ing. A. Šovčíková, PhD.
2	**Pohybová aktivita** seniorov – prečo je to dôležité?	Mgr. A. Cepková, PhD.
3	Varovné signály organizmu – **poznávajme sami seba**	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
4	**Stravovanie a životospráva po 50-tke**	MUDr. K. Tesárová
5	Prevencia **kardiovaskulárnych** ochorení	MUDr. K. Tesárová
6	**Právnické** minimum I	doc. JUDr. Ing. K. Raková, PhD., MBA
7	**Podpora duševného zdravia výživou**	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
8	Ako predchádzať **ateroskleróze** výživou	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
9	**Ovplyvňuje AI našu psychiku?**	Mgr. L. Benč Orlická, PhD.
10	**Prevencia onkologických chorôb**	MUDr. Z. Piňáková
11	Starostlivosť o **vzhľad vo vyššom veku**	doc. Ing. J. Hojerová, PhD.
12	**Reumatické ochorenia vo vyššom veku**: Fakty, mýty a možnosti liečby	PhDr. J. Dobšovičová Černáková
13	Očista organizmu – **kľúč k zdraviu**	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
14	**Starnutie z pohľadu psychológa**	Mgr. L. Čičmanová, PhD.

STAROSTLIVOSŤ O TELESNÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE II

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.

	Téma	Prednášateľ
1	**Ako mať zdravý mozog v každom veku**	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
2	**Prvou pomocou sa nedá ublížiť**	doc. MUDr. V. Dobiáš, PhD.
3	**Krvi** by sa nedorezal	doc. MUDr. V. Dobiáš, PhD.
4	**Proces starnutia** z pohľadu lekára I	MUDr. K. Tesárová
5	**Proces starnutia** z pohľadu lekára II	MUDr. K. Tesárová
6	**Chráňme sa** pred podvodníkmi	npor. JUDr. J. Sadivová
7	**Mikrobiota** a jej význam v prevencii chorôb	Ing. E. Hybenová, PhD.
8	**Právnické minimum II**	doc. JUDr. Ing. K. Raková, PhD., MBA
9	**Zobrazovacie postupy a zariadenia v medicíne I** (sono, magnet)	prof. Ing. M. Mazúr, PhD.
10	**Zobrazovacie postupy a zariadenia v medicíne II** (sono, magnet)	prof. Ing. M. Mazúr, PhD.
11	**Starostlivosť o zrak**	MUDr. H. Pišteková
12	Chémia **lásky**	doc. Ing. P. Szolcsányi, PhD.
13	**Prospešné látky bylín** a formy ich použitia	Ing. A. Šovčíková, PhD.
14	Vieme správne **komunikovať**?	Poradenské centrum STU

KREATÍVNE KRESLENIE A MAĽOVANIE - začiatočníci
Odborný garant vzdelávacieho programu: akad. maliar D. Sekela

	Téma	Prednášateľ
1	Čím a ako kresliť. Bod a línia. História a vznik kresliarskych médií.	akad. maliar D. Sekela
2	Priestorové zobrazovanie. 1 a 2 bodová perspektíva	akad. maliar D. Sekela
3	Kresba priestorových predmetov – zátišie. Tieňovanie a vytváranie optickej ilúzii. Základ kompozície	akad. maliar D. Sekela
4	Portrét a proporcie. Správne objemové tieňovanie	akad. maliar D. Sekela
5	Postava a výtvarná anatómia. Pohyb modelu.	akad. maliar D. Sekela
6	Tuš a jeho využitie v artefaktoch. Výrazová perspektíva	akad. maliar D. Sekela
7	Čo je farba – fyzikálne aj prakticky pre prácu umelca. Maliarske techniky. Akvarel, tempera, kvaš, olejomaľba, akryl. Miešanie farieb. Teplé a studené farby	akad. maliar D. Sekela
8	Maľba akvarelom. Farebná perspektíva a zobrazovanie krajiny	akad. maliar D. Sekela
9	Výtvarný plenér. Štúdia stromu, mestského priestoru.	akad. maliar D. Sekela
10	Od realizmu k štylizácii a abstrahovaniu (záverečné otázky, spoločná diskusia)	akad. maliar D. Sekela

Poznámka:

Nakoľko je veľmi dôležité mať dostatok času na kreativitu, výučba v tomto vzdelávacom programe je plánovaná ako **troj-hodinová** (od 09:30 -12:30h**)**, s výnimkou „Výtvarného plenéra“, ktorý bude v trvaní 4 hodín.

KREATÍVNE KRESLENIE A MAĽOVANIE – pokročilí

Odborný garant vzdelávacieho programu: akad. maliar D. Sekela

	Téma	Prednášateľ
1	**Perspektíva v zobrazovaní priestoru.** Cesta k realizmu. Opakovanie lineárnej, farebnej a výrazovej perspektívy.	akad. maliar D. Sekela
2	**Zátišie, tieňovanie, šrafovanie a tvorba optickej ilúzie**. Kompozícia v artefakte.	akad. maliar D. Sekela
3	**Maliarske techniky a ich rozdiely**: pastel, akvarel, kvaš, tempera, olejomaľba a akryl. **Teplé farby, studené farby**	akad. maliar D. Sekela
4	**Maľba námetu zvieraťa v pohybe**. **Miešanie farieb** a zobrazenie celého spektra.	akad. maliar D. Sekela
5	**Portrét a hľadanie svetla a tieňa. Proporcie** a objemové zobrazovanie.	akad. maliar D. Sekela
6	**Výtvarná anatómia**. Klauni, cirkus a tanec v rôznych polohách a v pohybe. Použitie v artefaktoch.	akad. maliar D. Sekela
7	**Maľba krajiny tušom**. Poučenie ázijskou kultúrou. Kvet ako cesta k vyjadreniu vlastnej duše. /farba/	akad. maliar D. Sekela
8	**Hĺbkové stvárňovanie krajiny** pomocou farebnej perspektívy. Využitie teplých a studených farieb.	akad. maliar D. Sekela
9	Voľné cvičenie na **štylizáciu a abstrahovanie z realistického prejavu**.	akad. maliar D. Sekela
10	**Plenér.** Praktické rady a konkrétne zobrazovanie vhodného námetu. Maľba stromov a mestského prostredia.	akad. maliar D. Sekela

Poznámka:

Nakoľko je veľmi dôležité mať dostatok času na kreativitu, výučba v tomto vzdelávacom programe je plánovaná ako **troj-hodinová** (od 09:30 -12:30h**)**, s výnimkou „Výtvarného plenéra“, ktorý bude v trvaní 4 hodín.

IMUNITA – PILIER ZDRAVIA I

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. A. Šovčíková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	**Zoznámte sa so svojím imunitným systémom-** komplexnosť imunit. systému, obrana pred inváziou	Ing. A. Šovčíková, PhD.
2	**Strážcovia zdravia –** základy vrodenej a získanej imunity a jej mechanizmy	Ing. M. Kaliňák, PhD.
3	**Mikrobita sliznic a čreva - vplyv na imunitný systém –** koexistencia človeka s mikroorganizmami, probiotiká a prebiotiká	doc. Ing. M. Greifová, PhD.
4	**Orálna mikrobiota pre zdravé zuby a ďasná**	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
5	**Ako nastoliť zdravú mikrobiotu tráviaceho traktu –** tenké črevo ako sídlo iminity, pitný režim, disbióza, prírodná podpora mikrobioty	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
6	**Antiinfekčná imunita. Prečo vznikajú epidémie?** Baktérie vs. vírusy, množenie vírusov, najväčšie epidémie, ako sa chrániť	Ing. A. Šovčíková, PhD.
7	**Očkovanie a vírus SARS-CoV2**	Ing. M. Kaliňák, PhD.
8	**Žiarenie a vírusy** UV žiarenie vie byť dobrý sluha, ale zlý pán	doc. RNDr. M. Kopáni, PhD.
9	**Protilátky** – štruktúra, funkcia a využitie protilátok	Ing. M. Kaliňák, PhD.
10	**Moderné stravovanie. Fytonutrienty a ich zásadný vplyv na imunitu -** dôvody narušenej imunity. Antioxidanty, spracované potraviny...	Ing. A. Šovčíková, PhD.
11	**Sezónne stravovanie a tajomstvo biologických hodín** – popdpora orgánov správnou stravou, biologické hodiny, základné stravovacie princípy	Ing. A. Šovčíková, PhD.
12	**Zásady zdravej výživy. Čo nesmie chýbať v jedálničku?** – výživová pyramída, ovocie, zelenina, huby, strukoviny, orechy a semená...	Ing. A. Šovčíková, PhD.
13	**Kontroverzné potraviny. Chaos vo výžive.** Cukor, obilniny, lepok, mlieko, živoč. Produkty...	Ing. A. Šovčíková, PhD.
14	**Výživové doplnky na posilnenie imunity –** zelená výživa, exogénne nepriame antioxidanty	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.

IMUNITA – PILIER ZDRAVIA II

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. A. Šovčíková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	**Formy použitia liečivých bylín -** základy prípravy byl. čajov a odvarov, tinktúr, olejov a mastí, gemmoterapia	Ing. A. Šovčíková, PhD.
2	**Fytoterapia – podpora imunity bylinkami –** bylinky na podporu imunity pri dýchacích problémoch, kašli a inf. ochoreniach, prirodzené antibiotiká	Ing. A. Šovčíková, PhD.
3	**Byliny na podporu psychiky a cielená podpora imunity** – byliny pri poruchách spánku a emocionálnych problémoch, adaptogény	Ing. A. Šovčíková, PhD.
4	Aké sú **kritériá na kvalitu medu**?	Ing. Z. Ciesarová
5	**Psychické problémy súčasnosti, stres – zabijak imunity –** vplyv stresu na procesy prebiehajúce v tele, stresové hormóny, ako ovládať stres, dýchacie techniky	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
6	**Zdravý spánok** – základ vitality, duševnej rovnováhy a silnej imunity	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc.
7	**Medicínske huby** – ich výnimočnosť, účinky a spôsob použitia	Ing. A. Šovčíková, PhD.
8	Imunosenescencia – **ako sa mení imunitný systém počas starnutia**	Ing. M. Kaliňák, PhD.
9	Poruchy imunity – imunodeficiencie a moderná imunoterapia	Ing. M. Kaliňák, PhD.
10	**Poruchy imunitného systému** – **alergie** – antigény a protilátky, hypersenzitívnosť, vznik a priebeh alergickej reakcie, atopia, anafylaxia...	Ing. A. Šovčíková, PhD.
11	**Potravinové alergie a intolerancie** – potravinové alergény, alergioa na potraviny vs potravinová intolerancia, histamínová intolerancia a jej liečba	Ing. A. Šovčíková, PhD.
12	**Autoimunitné ochorenia – prekliatie modernej doby –** akútny a chronický zápal, narušená tolerancia organizmu, protizápalové potraviny	Ing. A. Šovčíková, PhD.
13	**Posilnenie protinádorovej imunity prírodnou cestou** – ako nás chráni náš IS pred vznikom nádorov, výživa pri prevencii a liečbe	Ing. A. Šovčíková, PhD.
14	**Voľná téma -** posilňovanie imunity – zhrnutie poznatkov, vlastné skúsenosti poslucháčov, diskusia s prednášajúcimi	prof. RNDr. K. Horáková, DrSc. Ing. A. Šovčíková, PhD.

A.K.O. – AKO KRESLENÍM ODDYCHOVAŤ - začiatočníci

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. Ing.arch. N. Hrašková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Ako kresliť kdekoľvek? Úvod do kreslenia. Kreslenie ako oddych. Správne držanie tela pri kresbe.	Ing. B. Vaseková, PhD.
2	Priestorové videnie a perspektíva. Je pri kreslení potrebná sústredenosť? Architektonické kreslenie.	Ing. B. Vaseková, PhD.
3	Ceruza. Tieňovanie. Priestorové videnie pri kreslení. Guľa, valec, džbán.	Ing. B. Vaseková, PhD.
4	Kompozícia. Ako spraviť zátišie podľa vlastej predstavy so zachovaním kompozičných princípov.	Ing. B. Vaseková, PhD.
5	Ako kreslenie pomôže pri zobrazovaní reality? Mám nápad, ale neviem ho dať na papier? Nápad – náčrt – realizácia.	Ing. B. Vaseková, PhD.
6	Maľba. Úvod do výtvarných techník. Teória. Olejomaľba, tempera, akvarel a akryl. Tabuľky farebnosti.	Ing. B. Vaseková, PhD.
7	Akvarel. Čistota línií a plôch.	Ing. B. Vaseková, PhD.
8	Výtvarný plenér. (4h)	Ing. B. Vaseková, PhD.
9	Akvarel. Monochromatická maľba. Kombinovaná technnika so suchým pastelom. Architektúra európskych miest.	Ing. B. Vaseková, PhD.

Poznámka:

Nakoľko je veľmi dôležité mať dostatok času na kreativitu, výučba v tomto vzdelávacom programe je plánovaná ako **troj-hodinová** (od 09:00 -12:00h**)**, s výnimkou „Výtvarného plenéra“, ktorý bude v trvaní 4 hodín.

A.K.O. – AKO KRESLENÍM ODDYCHOVAŤ – pokročilí

Odborný garant vzdelávacieho programu: doc. Ing.arch. N. Hrašková, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Priestorové videnie a perspektíva. Architektonické kreslenie. Opakovanie princípov perspektívneho zobrazovania.	Ing. B. Vaseková, PhD.
2	Výtvarný plenér. (4h) Kresba v exteriéri.	Ing. B. Vaseková, PhD.
3	Ako zachytiť pohyb na papieri? Kresba v pohybe. Kreslenie zvierat.	Ing. B. Vaseková, PhD.
4	Anatómia pri kresbe. Človek v pohybe.	Ing. B. Vaseková, PhD.
5	Koláž. Aplikácia textílií, juty a sádry. Inovatívne metódy v 3D priestore. Reliéf.	Ing. B. Vaseková, PhD.
6	Maľba na plátno. Miniatúrna maľba. Vlastná kreácia.	Ing. B. Vaseková, PhD.
7	Maľba na plátno. Inštruovaná metóda a plôšková technika. Reprodukcia.	Ing. B. Vaseková, PhD.
8	Technika a inovácia v kresbe. Detail a miniatúra. Flóra	Ing. B. Vaseková, PhD.
9	Voľná téma. Výtvarný workshop. Experimentálny abstrakt	Ing. B. Vaseková, PhD.

Poznámka:

Nakoľko je veľmi dôležité mať dostatok času na kreativitu, výučba v tomto vzdelávacom programe je plánovaná ako **troj-hodinová** (od 09:00 -12:00h**)**, s výnimkou „Výtvarného plenéra“, ktorý bude v trvaní 4 hodín.

POHYBOVÉ AKTIVITY SENIOROV

JOGA – ohybnosť a pružnosť

Cvičenia sú zamerané na zlepšenie pružnosti a ohybnosti celého tela, zdokonalenie ovládania svalov, zabezpečenie predovšetkým správnej funkcie chrbtice. Takto dosiahnutá telesná pružnosť a ohybnosť je potom prostriedkom k správnemu vykonávaniu cvičení, ktorými sa pôsobí na hlbšie štruktúry organizmu, teda nielen na svaly a kĺby. Pri týchto cvičeniach sa veľká pozornosť venuje vnútorným orgánom, ktorých činnosť má rozhodujúci vplyv na zdravotný stav celého organizmu (predovšetkým: srdcovo-cievny systém, dýchacie orgány, tráviace a vylučovacie orgány a žľazy s vnútorným vylučovaním). V pozadí starostlivosti o telo je tiež snaha pôsobiť na psychiku, na upokojenie mysle, zlepšenie schopnosti koncentrácie a navodenie pocitov rovnováhy a vnútornej harmónie.

V tomto vzdelávacom programe sa naučíte predovšetkým plný jogový dych a váš pohľad na to, čo je to dych, sa úplne zmení. Cez prípravné cviky, ktoré posilnia a ponaťahujú svaly, rozhýbu stuhnuté kĺby a spružnia celú chrbticu, sa prejde k nacvičovaniu jednoduchších jogových polôh – ÁSAN a tiež k základným technikám pranajámy - práce s dychom a energiami.

Čas cvičenia: Pondelok: **15:00 – 16:30h** (1,5 hodiny)
Potrebné je doniesť si vlastné karimatky.
Celkovo **42 hodín** za akademický rok.

Prihláška: na vyžiadanie pre obmedzený počet záujemcov
(prihlášku si prosíme vyžiadajte e-mailom na martina.krbatova@stuba.sk)

JOGA NA STOLIČKÁCH

Joga na stoličkách je ideálna pre každého, kto chce zostať aktívny, no zároveň cvičiť s rešpektom k vlastnému telu a jeho možnostiam.

🧘 Čo vás čaká:

- jednoduché a bezpečné cviky v sede,
- jemné preťahovanie a uvoľnenie stuhnutých svalov,
- posilnenie tela a zlepšenie stability,
- cvičenie so stoličkou, prípadne s oporou o stenu,

- príjemná atmosféra a spoločnosť rovnako naladených ľudí.

💚 Prečo to vyskúšať:

- pomáha pri bolestiach chrbta a kĺbov,
- zlepšuje spánok a znižuje stres,
- podporuje pamäť a koncentráciu,
- prináša radosť, uvoľnenie a vitalitu.

Čas cvičenia: Štvrtok: **13:00 – 14:00h** (1. skupina)
14:00 – 15:00h (2. skupina)

Celkovo **28 hodín** za akademický rok.

PILATES PRE SENIOROV

Pilates je jemné, no veľmi účinné cvičenie, ktoré pomáha telu zostať pohyblivým, pevným a vitálnym v každom veku. Hodiny sú vedené s ohľadom na individuálne možnosti, zdravotný stav aj tempo každého účastníka. Dôraz kladieme na správne držanie tela, vedomý pohyb, dýchanie a postupné posilňovanie hlbokého stabilizačného systému.

Cvičenie prebieha v pokojnej a príjemnej atmosfére, bez zbytočného preťažovania kĺbov či chrbtice. Pilates pomáha zlepšovať rovnováhu, koordináciu, flexibilitu a zároveň prináša úľavu od stuhnutosti či bolestí spôsobených sedavým spôsobom života alebo pribúdajúcim vekom.

Každý pohyb má svoj význam a každý pokrok sa počíta. Cieľom nie je výkon, ale lepší pocit z vlastného tela, väčšia istota v pohybe a radosť z aktívneho života.

Čas cvičenia: Pondelok: **10:00 – 11:00h**

Celkovo **28 hodín** za akademický rok.

KRUHOVÝ TRÉNING – spojený s budovaním svalovej sily

Silový tréning je dôležitou súčasťou zdravého starnutia. Pomáha udržiavať svalovú silu, stabilitu, správne držanie tela a schopnosť zvládať každodenné aktivity s väčšou ľahkosťou a istotou.

Na hodinách kruhového tréningu sa účastníci postupne naučia základné princípy bezpečného a správneho cvičenia. Dôraz kladieme na techniku jednotlivých cvikov, vedomé zapájanie svalov a prirodzený pohyb tela. Cvičenia sú prispôsobené veku aj aktuálnej kondícii tak, aby boli efektívne, no zároveň šetrné a bezpečné.

Pravidelným cvičením si seniori budujú silu, zlepšujú stabilitu, koordináciu aj celkovú kondíciu. Posilňovanie vo vyššom veku nie je o výkone, ale o kvalite života — o možnosti cítiť sa silnejšie, sebavedomejšie a aktívnejšie každý deň. Pravidelným cvičením taktiež dochádza k prevencii osteoporózy.

Čas cvičenia: Streda: **09:00 – 10:00h** (1. skupina)
Štvrtok **10:30 – 11:30h** (2. skupina)
(Celkovo **28 hodín** za akademický rok).

Prihláška: **na vyžiadanie pre obmedzený počet záujemcov**
(prihlášku si prosíme vyžiadajte e-mailom na martina.krbatova@stuba.sk)

VZDELÁVÁCIE PROGRAMY IKT

Vzdelávací program **Počítače** bol zaradený do harmonogramu výučby na UTV pri STU v akademickom roku 1999/2000 a jeho pôvodný obsah poskytoval možnosť aj úplným počítačovým začiatočníkom počas dvoch rokov (**Počítače I, Počítače II**) získať základnú počítačovú gramotnosť. V priebehu ďalších rokov bola jeho štruktúra postupne upravovaná na základe získaných skúseností a meniacich sa potrieb účastníkov.

Nakoľko uchádzači o IKT štúdium na UTV základy práce s PC už ovládajú, zostávajú v ponuke UTV len nadstavbové IKT vzdelávacií program: **Praktické využívanie internetu.** Zaužívaný spoločný názov **vzdelávacie programy IKT** zahŕňa aj **Digitálnu fotografiu.**

Pre náročnejších záujemcov ponúkame už niekoľký rok aj program **Práca s OS Android.**

Vzdelávací program **Práca s OS Android** je určený pre pokročilých užívateľov so znalosťami základov práce s personálnym počítačom. Poslucháči pracujú s vlastnými zariadeniami. Doporučené sú inteligentný telefón (smartfón) alebo tablet s nasledovnými vlastnosťami:

- operačný systém Android 8 a vyšší;
- procesor 8 jadrový ;
- RAM minimálne 4GB; interná pamäť 32GB, optimum 64GB
- GPS, wifi
- *pre tablet dotykový display 7" – rozlíšenie* 1024×600.

Výučba na vzdelávacích programoch IKT má od začiatku charakter praktickej výučby. Realizuje sa v počítačovej učebni, pričom každý poslucháč má k dispozícii počítač.

PRAKTICKÉ VYUŽÍVANIE INTERNETU

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. Ing. P. Horváth, CSc.

	Téma	Prednášateľ
1	**OS Windows 11**, nastavovanie parametrov Win11, inštalácia tlačiarní, scanera, scanovanie dokumentov	Ing. J. Kicko
2	**Bezpečnosť na Internete a v on-line priestore,** antivírusové programy	Ing. J. Kicko
3	**Sťahovanie free, trial a licence SW z Internetu. I**nštalácia tohto SW, licenčné podmienky používania	Ing. J. Kicko
4	**Umelá intenligencia (AI),** druhy a verzie AI, popis, možnosti využívania	Ing. J. Kicko
5	**Praktické používanie AI**, rady, skúsenosti, zadávanie „promptov“	Ing. J. Kicko
6	**SW LibreOffice - slobodný kancelársky balík.** Inštalácia, popis a porovnanie s MS Office	Ing. J. Kicko
7	**Ďalšie Google aplikácie na Google konte** Gemini **.** Formuláre, Umenie a kultúra, Wallet, Vids a ďalšie	Ing. J. Kicko
8	**Google aplikácie v mobilnom telefóne:** Gmail, Gemini, Google disk a ďalšie	Ing. J. Kicko
9	**Praktické webové portály**: imhd, idsbk , cestovné poriadky, ubytovanie, mapy	Ing. J. Kicko
10	**Inštalácia SW pre používanie portálu „Slovensko.sk“**	Ing. J. Kicko
11	**Portál Slovensko.sk** , popis služieb pre občana	Ing. J. Kicko
12	**1. Elektronický podpis**, požadovaný SW, inštalácia, popis	Ing. J. Kicko
13	**2. Elektronický podpis** praktické používanie	Ing. J. Kicko
14	**Diskusia k prebratým témam,** čo sme nestihli a hodina otázok a odpovedí	Ing. J. Kicko

PRÁCA S OS ANDROID I

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. Ing. P. Horváth, CSc.

1	Úvod do histórie OS Android, z čoho sa skladá, nastavenie systému a WIFI ...	M. Kráľ
2	Základná práca so systémom a ukladanie fotografii do albumov s aplikáciou	M. Kráľ
3	Inštalácia offline slovníka: nahratie do telefónu a jeho možnosti prekladania	M. Kráľ
4	Práca s aplikáciami na presnú hodinovú predpoveď zrážok, oblačnosti a teploty	M. Kráľ
5	Práca s poznámkami – Google Keep a pridávanie fotografií	M. Kráľ
6	GPS – Základná práca s offline turistickými mapami	M. Kráľ
7	GPS – Základné používanie auto navigácie Waze a Mapy.cz	M. Kráľ
8	Zaslanie Vašej polohy cez SMS - GPS to SMS, z Mapy.cz - zdieľanie polohy	M. Kráľ
9	Počúvanie rádia cez internet – Radio.SK a Podcastov aj offline, archív sl. rozhlasu	M. Kráľ
10	Video a textová komunikácia cez WhatsApp	M. Kráľ
11	Možnosti umelej inteligencie – GEMINI – pri vyhľadávaní informácií – vytvorenie si odkazu na ploche	M. Kráľ
12	Ukladanie zľavových a členských kariet do telefónu – Google Peňaženka	M. Kráľ
13	Práca s kontaktmi v telefóne, hromadné mazanie zdvojených záznamov	M. Kráľ
14	Práca s kalendárom a pridávanie udalostí Rekapitulácia znalostí s OS Android	M. Kráľ

PRÁCA S OS ANDROID II

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. Ing. P. Horváth, CSc.

1	Oboznámenie sa s Google aplikáciami na PC a možnosti v spolupráce s Android telefónom	M. Kráľ
2	Google fotky, vytváranie albumov a zdieľanie albumov, posielanie albumov a exportovanie fotografií cez PC	M. Kráľ
3	Práca s Google dokumentmi, ukladanie na Google disk, zdieľanie si ich s telefónom a s užívateľmi	M. Kráľ
4	Počúvanie Podcastov aj offline napr. v autobuse a nastavenie ich odoberania.	M. Kráľ
5	Doplnky pre Firefox v mobilnom telefóne – blokovanie reklám, čítanie	M. Kráľ
6	Doplnky pre Google chrome + Youtube	M. Kráľ
7	Youtube – vytváranie si vlastných zoznamov videí v telefóne a na PC	M. Kráľ
8	Google - Knihy - vyhľadávanie	M. Kráľ
9	Práca s kalendárom, vytváranie udalostí na PC a na telefóne, zobrazenie aktuálneho kalendára na ploche telefónu	M. Kráľ
10	GEMINI – umelá inteligencia a jeho funkcionality – analýza fotiek a videí	M. Kráľ
11	Práca s navigáciou Mapy.cz + sledovanie trasy pomocou Stopára	M. Kráľ
12	Vyhľadávanie optimálnych reštaurácií a múzeí – atrakcií a uloženie si ich do poznámok – plánovanie výletu	M. Kráľ
13	Google účet, vypnutie prispôsobenie reklám, spravovanie hesiel	M. Kráľ
14	Predpoveď počasia SHMUapp + The Wather Channel a rekapitulácia znalostí	M. Kráľ

AI V ANDROID TELEFÓNE

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. Ing. P. Horváth, CSc.

1	Základy práce s AI GEMINI v telefóne	M. Kráľ
2	Hlasová komunikácia s GEMINI	M. Kráľ
3	Ako si uložiť tému „Čety“ na budúcu komunikáciu s GEMINI	M. Kráľ
4	Vytvorte si Gemy (vlastné spravodajstvo alebo virtuálne osoby)	M. Kráľ
5	Nechajte si prerozprávať video s Youtube	M. Kráľ
6	Nechajte si vysvetliť lekárske testy	M. Kráľ
7	Pošlite GEMINI článok z internetu a nechajte si ho vysvetliť	M. Kráľ
8	Vygenerujte si fotku pomocou AI	M. Kráľ
9	Pripnite si témy do AI ktoré vás často zaujímajú	M. Kráľ
10	Nechajte si zanalyzovať fotku alebo video či ide o skutočný záznam.	M. Kráľ
11	Vytvorte si vlastnú hudbu s AI	M. Kráľ
12	Nechajte si upraviť vami nafotenú fotku pomocou AI	M. Kráľ
13	Nechajte si prečítať starý latinský nápis a nechajte si prerozprávať historické súvislosti	M. Kráľ
14	Nechajte si prerozprávať knihu v 15 min rozhovore pomocou NotebookLM	M. Kráľ

POUŽÍVANIE TABLETOV

Vzdelávací program „Používanie tabletov“ je určený seniorom, ktorí majú záujem o využívanie tabletu. Veľkou výhodou je vlastníctvo novšieho modelu tabletu, pričom výrobca ani značka nie je podstatná. Predpokladom účasti na vzdelávacom programe je **tablet alebo aspoň mobilný telefón s operačným systémom Android alebo AppleOS.** Pre komunikáciu bude **potrebný Google alebo Apple účet (ID),** alebo nastavenie biometrie (odomknutie pohľadom alebo otlačkom prsta), čo zároveň umožní inštalovať nové aplikácie. Pre využívanie tabletu je výhodné pripojenie na internet (Wifi alebo dáta) aj doma.

POUŽÍVANIE TABLETOV

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. M. Babinský

	Téma	Prednášateľ
1	Praktická obsluha a nastavenie tabletu	Ing. M. Babinský
2	Praktické používanie základných aplikácií (hodinky, kalendár, pripomienky...).	Ing. M. Babinský
3	Pripojenie na internet, aplikácie využívajúce internet, komunikácia (e-pošta)	Ing. M. Babinský
4	Pripojenie iných zariadení k tabletu (vstupy, výstupy a zvuk). Videohovor na tablete	Ing. M. Babinský
5	Fotografovanie a poriadok vo fotografiách prakticky	Ing. M. Babinský
6	Prehrávanie hudby a videa na tablete	Ing. M. Babinský
7	Používanie máp a navigácie. Plánovanie trasy.	Ing. M. Babinský
8	Vyhľadávanie na webe. Počúvanie podcastov, naladenie a počúvanie rádia	Ing. M. Babinský
9	Inštalovanie hier, kreslenie.. Internetové úložisko (Google Disk, iCloud)	Ing. M. Babinský
10	Televízie a video (Netflix, Voyo, JOJ Plus, UPC Horizon, Magenta, Apple TV, YouTube a pod.)	Ing. M. Babinský
11	YouTube, Pinterest, Instagram a ďalšie spoloč. aktivity na internete	Ing. M. Babinský
12	Poznámkovanie (anotovanie) pdf, Google Keep – diktovanie a písanie poznámok rukou. Pomocník AI	Ing. M. Babinský
13	Inštalovanie hier, kreslenie.. Internetové úložisko (Google Disk, iCloud)	Ing. M. Babinský
14	Záverečné diskusné fórum s vyhodnotením	Ing. M. Babinský

(pre záujemcov s vlastnými tabletmi)

DIGITÁLNA FOTOGRAFIA

Vzdelávací program **Digitálna fotografia** zahŕňa základy práce s fotografickým prístrojom (ovládanie základných funkcií prístroja, oboznámenie sa s rôznym nastavením týchto funkcií a ich praktické využitie), ako i základy fotografovania ako procesu, prácu s kompozíciou, námetom, výtvarnou a tematickou zložkou obrazu. Primeraný čas je venovaný aj **spracovaniu digitálnej fotografie na počítači**.

Praktická výučba sa realizuje podľa harmonogramu uvedeného v tomto ŠP v blokoch 2x45 minút (bez prestávky) v počítačovej učebni UTV.

Prvá časť bloku je venovaná prednáške na danú tému, ukážkam a praktickým radám pre zvládnutie zvolenej témy.

Druhá časť bloku je venovaná praktickému použitiu grafickej aplikácie/programu PC na úpravu fotografií, alebo samotnému fotografovaniu, súvisiacemu s témou prednášky. Jeden celý blok (väčšinou v apríli alebo v máji) je využitý na fotografovanie v uliciach Bratislavy, kde si študenti môžu vyskúšať fotografovanie architektúry a mesta v exteriéri aj v interiéri.

Kvôli tomuto spôsobu výučby je nevyhnutné, aby záujemca o tento vzdelávací program vlastnil digitálny fotoaparát, mal primerané vedomosti a zručnosti v práci s PC a prístup k internetu aj mimo počítačovej učebne. Typ fotografického prístroja nie je rozhodujúci.

Grafické aplikácie/programy, využívané vo výučbe, sú voľne dostupné na internete a nie je nutné si ich zakúpiť.
Po ukončení akademického roka seniori druhého resp. ďalšieho foto ročníka majú možnosť usporiadať výstavu svojich prác.

Program **TVORIVÁ FOTOGRAFIA** je určený pre pokročilejších záujemcov, ktorí ovládajú prácu s počítačom a majú základné znalosti z fotografovania. Je žiadúce vedieť aspoň trocha pracovať s grafickým programom ZONER, ktorý bude v tomto programe veľmi využívaný.

DIGITÁLNA FOTOGRAFIA I

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. P. Marek, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Stručné dejiny fotografie a princípy digitálnej fotografie. Druhy a princípy fotoaparátov	Ing. P. Marek, PhD.
2	Ovládanie fotoaparátu. Základné pojmy, nastavenia a režimy	Ing. P. Marek, PhD.
3	Portrét, autoportrét. Jednoduché fotografovanie v interiéri. Základné cvičenie na tému portrét/podobenka	Ing. P. Marek, PhD.
4	Fotografovanie v exteriéri – parky	Ing. P. Marek, PhD.
5	Zátišie, close-up, makro. Základné spracovanie fotografií v PC	Ing. P. Marek, PhD.
6	Fotografovanie v interiéri, zátišie, makro.	Ing. P. Marek, PhD.
7	Základy upravovania fotografií v aplikáciách FastStone a Zoner	Ing. P. Marek, PhD.
8	Zhrnutie získaných vedomostí, pojmy a nastav. fotoaparátu. Foto architektúry	Ing. P. Marek, PhD.
9	Základy kompozície	Ing. P. Marek, PhD.
10	Fotografovanie v exteriéri – námestia, staré mesto	Ing. P. Marek, PhD.
11	Svetlo vo fotografii	Ing. P. Marek, PhD.
12	Pokročilejšie techniky fotografovania Bokeh, Paning ap.	Ing. P. Marek, PhD.
13	Fotografovanie v Botanickej záhrade a na hradnom kopci	Ing. P. Marek, PhD.
14	Ako mať dobré fotografie z dovolenky	Ing. P. Marek, PhD.

DIGITÁLNA FOTOGRAFIA II

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. P. Marek, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Opakovanie základných pojmov. Prehľad fotografických žánrov	Ing. P. Marek, PhD.
2	Fotografovanie dokumentu na tému: „Návšteva výstavy v rámci mesiaca fotografie“ (praktická časť)	Ing. P. Marek, PhD.
3	Spracovanie dokumentárnej fotografie na PC/Zoner. Vytváranie „príbehu“	Ing. P. Marek, PhD.
4	Fotografovanie v Botanickej záhrade	Ing. P. Marek, PhD.
5	Ako mať dobré fotografie z dovolenky	Ing. P. Marek, PhD.
6	Dokumentárna a reportážna fotografia (teória)	Ing. P. Marek, PhD.
7	Fotografovanie v meste – hrad, Národná rada	Ing. P. Marek, PhD.
8	Svetlo vo fotografii	Ing. P. Marek, PhD.
9	Fotografovanie v ateliéri - portrét (teória+prax). Základy práce v ateliéri	Ing. P. Marek, PhD.
10	Návšteva fotoateliéru - fotografovanie portrétu (prax). Základy práce so svetlom	Ing. P. Marek, PhD.
11	Úprava portrétnej fotografie. Spracovanie fotografií z ateliéru. Úprava fotografií pre web. Práca na PC/Zoner (prax)	Ing. P. Marek, PhD.
12	História fotografie. Digitálna vs. klasická fotografia. Špecifiká ČB fotografie.	Ing. P. Marek, PhD.
13	Kreatívne spracovanie fotografie v PC/Zoner. Prevod fotografie do ČB. Úprava fotografií pre web/FB. (prax)	Ing. P. Marek, PhD.
14	Kompozícia a svetlo. Kreatívne postupy vo fotografii. Výtvarné efekty (prax)	Ing. P. Marek, PhD.

UČÍME SA FOTOGRAFOVAŤ MOBILNÝM TELEFÓNOM

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. P. Marek, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Úvod do mobilnej fotografie	Ing. P. Marek, PhD.
2	Ovládanie fotoaparátu v mobile, vysvetlenie zákl. pojmov, práca s rôznymi objektívmi	Ing. P. Marek, PhD.
3	Kompozícia obrazu I – základy, symetria, výber pozadia, minimalizmus...	Ing. P. Marek, PhD.
4	Kompozícia obrazu II – kreatívne techniky, negatívny priestor, vrstvenie, hra s mierkou	Ing. P. Marek, PhD.
5	Svetlo a jeho význam, práca s prirodzeným svetlom, tieň ako komp. prvok...	Ing. P. Marek, PhD.
6	Portrétová fotografia I – teória a svetlo, prirodzené vs. Umelé, výraz, póza, emócia	Ing. P. Marek, PhD.
7	Portrétová fotografia II – prax v exteriéri/interiéri	Ing. P. Marek, PhD.
8	Fotografovanie krajiny a architektúry, práca s horizontom, hĺbkou, svetlom...atmosféra, priestor...	Ing. P. Marek, PhD.
9	Detail a makrofotografia, základy zaostrenia na blízko, práca s detailmi v prírode, jedle, textúrach	Ing. P. Marek, PhD.
10	Street fotografia – etika fotografovania ľudí a verejnosti, zachytenie momentky, príbehu, emócie	Ing. P. Marek, PhD.
11	Úprava fotografií I – základy editovania	Ing. P. Marek, PhD.
12	Úprava fotografií II – kreatívne efekty a štýl	Ing. P. Marek, PhD.
13	Tvorba fotografického príbehu/série, ako rozprávať príbeh cez sériu fotografií	Ing. P. Marek, PhD.
14	Záver a prezentácia prác	Ing. P. Marek, PhD.

KREATÍVNA FOTOGRAFIA

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. P. Marek, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Nočná fotografia – teória	Ing. P. Marek, PhD.
2	Nočná fotografia – fotografovanie v exteriéri. Nočné mesto (prax)	Ing. P. Marek, PhD.
3	Spracovanie fotografií z predchádzajúceho stretnutia na PC. Individuálne riešenie problémov pri spracovaní (prax)	Ing. P. Marek, PhD.
4	Fotovychádzka	Ing. P. Marek, PhD.
5	Vytýčenie individuálnych ročníkových tém, plán spoločných tém na pokračovanie	Ing. P. Marek, PhD.
6	Fotografovanie v teréne na spoločnú tému	Ing. P. Marek, PhD.
7	Vyhodnotenie fotografií na spoločnú tému	Ing. P. Marek, PhD.
8	Fotografovanie v teréne na spoločnú tému	Ing. P. Marek, PhD.
9	Vyhodnotenie fotografií na spoločnú tému	Ing. P. Marek, PhD.
10	Fotografovanie v teréne na spoločnú tému	Ing. P. Marek, PhD.
11	Vyhodnotenie fotografií na spoločnú tému	Ing. P. Marek, PhD.
12	Fotografovanie v teréne na spoločnú tému	Ing. P. Marek, PhD.
13	Vyhodnotenie fotografií na spoločnú tému a prehľad práce nad individuálnymi témami	Ing. P. Marek, PhD.
14	Záverečné vyhodnotenie a príprava spoločnej prezentácie	Ing. P. Marek, PhD.

Vzdelávací program je určený pre pokročilých, resp. absolventov programu Digitálna fotografia I a II

TVORIVÁ FOTOGRAFIA I

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. P. Marek, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Zoznámenie sa s programom na úpravu fotografií. Retušovanie fotografií	Ing. M. Brejka
2	Umenie základnej montáže v programe na úpravu fotografií	Ing. M. Brejka
3	Montáž pomocou výberu a vkladania objektov	Ing. M. Brejka
4	Montáž s využitím maskovania	Ing. M. Brejka
5	Dvojexpozícia fotoaparátom a v programe na úpravu fotografií	Ing. M. Brejka
6	ICM Fotografovanie dlhým časom s pohybom fotoaparátu	Ing. M. Brejka
7	Čiernobiela fotografia a jej kolorovanie, selektívna farebnosť	Ing. M. Brejka
8	Lepená koláž	Ing. M. Brejka
9	Kombinovaná fotografia krajiny	Ing. M. Brejka
10	Umenie asambláže	Ing. M. Brejka
11	Kombinovaná street fotografia	Ing. M. Brejka
12	Portrét a autoportrét	Ing. M. Brejka
13	Cinemagraf a video	Ing. M. Brejka
14	Príprava záverečnej prezentácie prác	Ing. M. Brejka

Program je určený pre pokročilejších záujemcov, ktorí ovládajú prácu s počítačom a majú **základné znalosti z fotografovania a s prácou v programe ZONER**.

TVORIVÁ FOTOGRAFIA II

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. P. Marek, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Úvod o možnostiach fotografickej tvorby	Ing. M. Brejka
2	Fotografovanie vo vybranej lokalite	Ing. M. Brejka
3	Tvorba za pomoci programu. Hodnotenie prác	Ing. M. Brejka
4	Fotografovanie podľa zadania	Ing. M. Brejka
5	Tvorba pomocou programu. Diskusia, hodnotenie prác	Ing. M. Brejka
6	Kompozitná fotografia	Ing. M. Brejka
7	Fotografovanie s využitím efektov pred objektívom	Ing. M. Brejka
8	Fotografovanie vybraných objektov	Ing. M. Brejka
9	Tvorba pomocou programu. Hodnotenie prác	Ing. M. Brejka
10	Spoločná tvorba s náhodným výberom fotografií	Ing. M. Brejka
11	Fotografovanie. Street fotografia	Ing. M. Brejka
12	Tvorba kombinovaných fotografií v programe	Ing. M. Brejka
13	Tvorba klasických koláži a asambláži	Ing. M. Brejka
14	Príprava záverečnej prezentácie prác	Ing. M. Brejka

Program je určený pre pokročilejších záujemcov, ktorí ovládajú prácu s počítačom a majú **základné znalosti z fotografovania a s prácou v programe ZONER**.

TVORIVÁ FOTOGRAFIA - pokračovanie

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. P. Marek, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Úvodná prednáška. Nové trendy v úprave fotografií	Ing. M. Brejka
2	Fotografovanie na vybranú tému	Ing. M. Brejka
3	Spracovanie fotografií a tvorba digitálnych koláži	Ing. M. Brejka
4	Práca s grafickým tabletom	Ing. M. Brejka
5	Fotografovanie v zvolenej lokalite	Ing. M. Brejka
6	Úprava fotografií a tvorba digitálnych koláži	Ing. M. Brejka
7	Rozlíšenie a tlač fotografií a fotoobrazov	Ing. M. Brejka
8	Tvorba strihaných fotokoláži	Ing. M. Brejka
9	Fotografovanie na zadanú tému	Ing. M. Brejka
10	Tvorba z nafoteného materiálu	Ing. M. Brejka
11	Postupy a triky pred objektívom	Ing. M. Brejka
12	Vytvorenie HDR	Ing. M. Brejka
13	Príprava prác na výstavu, alebo do fotoknihy	Ing. M. Brejka
14	Záverečné zhodnotenie roku	Ing. M. Brejka

Program je určený pre pokročilejších záujemcov, ktorí ovládajú prácu s počítačom a majú **základné znalosti z fotografovania a s prácou v programe ZONER**.

TEMATICKÁ FOTOGRAFIA

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. P. Marek, PhD.

	Téma	Prednášateľ
1	Michalská veža, Zámočnícka ul, Františkánske nám. Hlavné nám.	MgA. A. Sládek
2	Baštová ul, Klariská ul. Na vŕšku, Farská, Kapitulská ul. Rudnayovo nám.	MgA. A. Sládek
3	Prezentácia, výber a vyhodnotenie fotografií. Učebňa	MgA. A. Sládek
4	Námestie SNP, Laurinská ul. Rybárska brána, Panská ul, Hviezdoslavovo nám.	MgA. A. Sládek
5	Kamenné nám., Štúrova ul. Šafárikovo nám. Bezručova, Modrý kostolík	MgA. A. Sládek
6	Prezentácia, výber a vyhodnotenie fotografií. Učebňa.	MgA. A. Sládek
7	Fotografovanie v učebni – Tvár	MgA. A. Sládek
8	Fotografovanie v učebni - Ruky	MgA. A. Sládek
9	Prezentácia, výber a vyhodnotenie fotografií. Učebňa	MgA. A. Sládek
10	Sad Janka Kráľa, Most SNP	MgA. A. Sládek
11	River Park, Žižkova ulica, Zuckermandel, Vodná veža	MgA. A. Sládek
12	Prezentácia, výber a vyhodnotenie fotografií. Učebňa.	MgA. A. Sládek
13	Hodžovo nám, Prezidentská záhrada, Štefánikova ulica	MgA. A. Sládek
14	Spoločná jednodňová výstava na Vazovovej	MgA. A. Sládek

Program je určený pre pokročilých záujemcov, ktorí ovládajú prácu s počítačom a majú **pokročilé znalosti z fotografovania, najmä z programov „Digitálna fotografia“** a **„Kreatívne fotografovanie“**.

ÚVOD DO UMELEJ INTELIGENCIE

Vzdelávací program **Úvod do umelej inteligencie** bude zameraný na predstavenie a vysvetlenie základných nástrojov založených na umelej inteligencii (AI).

Záujemci o tento program sa naučia využívať tie najčastejšie používané, ako napríklad **ChatGPT** a nástroje od Microsoftu a Google. Neustále vznikajú nové nástroje a s tými platenými sa záujemci len oboznámia.

Porozumejú, **ako súčasné modely AI fungujú**, ale aj to, že k tomu, aby sa priblížili inteligencii osobnosti človeka majú ešte veľmi ďaleko.

Potenciálu AI stať sa hlavným nástrojom zmien v histórii ľudstva sa napríklad venovala konferencia v marci 2024 v Bratislave. Napriek tomu **netreba mať obavy, že by mal byť človek nahradený.**

Už teraz je možné sa AI opýtať: „Čo by mal každý človek vedieť o umelej inteligencii?“

Počas štúdia, ktoré bude kombináciou prednášok a cvičení aj s pozvanými hosťami, bude priestor aj na odpoveď na vyššie uvedenú otázku.

Podmienkou je ochota zúčastňovať sa praktickej výučby **s vlastným notebookom** alebo **smartfónom**.

ÚVOD DO UMELEJ INTELIGENCIE I

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. M. Babinský

	Téma	Prednášateľ
1	Dejiny vzniku umelej inteligencie (AI). Čo je umelá inteligencia a čo dokáže? Je to hrozba alebo všeliek budúcnosti?	Ing. M. Babinský, Ing. M. Pifko
2	Princíp fungovania, rozdiely, príklady uplatnenia. Prečo AI halucinuje?	Ing. M. Babinský
3	Smart zariadenia (inteligentná domácnosť) a asistenti. Rozdiely oproti AI.	Ing. M. Babinský
4	AI aplikácie pre spracovanie textu. Zadávanie príkazov a chatovanie prakticky. Vyhľadávanie s AI.	Ing. M. Babinský, Ing. M. Pifko
5	Využitie AI v rôznych oblastiach ako výroba, doprava, atď. Poradenstvo a vplyv na duševné zdravie.	Ing. M. Babinský
6	Aplikácie AI pre tvorbu multimodálneho obsahu. Platenie za ich používanie. Tvorbu a úpravu obrázkov zadarmo.	Ing. M. Babinský
7	Využitie AI v hrách a pre zábavu. Ako rozlíšiť skutočné od fake.	Ing. M. Babinský
8	Využitie AI na učenie sa aj cudzích jazykov.	Ing. M. Babinský, Ing. M. Pifko
9	Aplikácie AI pre tvorbu zvuku a videa.	Ing. M. Babinský
10	AI vo vedeckej práci a výskume: Quillbot, BitAI, Scite.	Ing. M. Babinský
11	AI nástroje v Office365 a Google Suite/Workspace, vrátane prezentácií. AI Agenti.	Ing. M. Babinský
12	Virtuálna a zmiešaná realita. Použitie AI na vytvorenie falošných správ, avatarov, deepfake videí a pod.	Ing. M. Babinský
13	Možnosti zneužitia AI s autoritárskymi vládami, teroristami, zločincami a obrana proti tomu.	Ing. M. Babinský
14	Záverečné diskusné fórum s vyhodnotením.	Ing. M. Babinský, Ing. M. Pifko

ÚVOD DO UMELEJ INTELIGENCIE II

Odborný garant vzdelávacieho programu: Ing. M. Babinský

	Téma	Prednášateľ
1	Umelá inteligencia okolo nás, kde sa s ňou už dnes stretneme? Diskusia	Ing. M. Pifko, Ing. M. Babinský
2	Dopad AI na ľudstvo - nahrádzanie pracovných miest, Ako vidíte budúcnosť s AI? V čom nám pomôže? Čo pokazí?	Ing. M. Pifko, Ing. M. Babinský
3	Umelá inteligencia pri riadení štátu a správe vecí verejných. Ako sa brániť zneužívaniu AI?	Ing. M. Pifko, Ing. M. Babinský
4	Dopady umelej inteligencie na duševné zdravie -	Ing. M. Babinský, Ing. M. Pifko
5	Diskusia s hosťom	pozvaný hosť
6	AI video, ako to funguje, ako sa tvorí, kde sa používa/zneužíva Vytvorenie videa z obrázku/z promptu	Ing. M. Pifko
7	AI obrázky v praxi - vytváranie a používanie pre osobné použitie.	Ing. M. Pifko, Ing. M. Babinský
8	Znaky využitia umelej inteligencie, zisťovanie že bol obsah generovaný/upravený umelou inteligenciou. Fakt, či fejk?	Ing. M. Pifko
9	Diskusia s hosťom	pozvaný hosť
10	Využitie AI v zdravotníctve, vo farmakológii, diagnostike - popisy snímok, pri operáciách, na monitorovanie pacienta, v budúcnosti...	Ing. M. Pifko
11	AI v robotike - strojové videnie, držanie rovnováhy, zmyslové podnety, využitie, limity, budúcnosť.	Ing. M. Pifko
12	Digitálne dvojčatá - AI na modelovanie virtuálnych dvojčiat - zariadenia, batérie, mestá, populácie…	Ing. M. Pifko
13	Vyhľadávanie informácií s AI. AI namiesto vyhľadávača, vyvarovanie sa halucináciám, odhaľovanie chýb.	Ing. M. Pifko
14	Záverečná diskusia (hosť)	lektori

ŽIVOT S UMELOU INTELIGENCIOU

Odborný garant vzdelávacieho programu: prof. Ing. P. Horváth, CSc.

	Téma	Prednášateľ
1	**Čo je Umelá inteligencia a jej limity**	Ing. R. Stovíček, PhD.
2	**AI vo vašom počítači:** možnosti komunikácie s AI, ako správne formulovať požiadavky, posielanie obrázkov a dokumentov	Ing. R. Stovíček, PhD.
3	**ChatGPT:** Váš nový osobný pomocník a asistent na riešenie domácnosti požiadaviek	Ing. R. Stovíček, PhD.
4	**Ako správne zadávať otázky a požiadavky pre AI (prompty)**	Ing. R. Stovíček, PhD.
5	**Pomocník na prípravu úradných listov a hľadaní riešení**	Ing. R. Stovíček, PhD.
6	**AI a plánovanie zaujímavých výletov a akcii (strava, výlety, kultúra)**	Ing. R. Stovíček, PhD.
7	**Oživovanie spomienok, retušovanie obrázkov**	Ing. R. Stovíček, PhD.
8	**Hudba na želanie**	Ing. R. Stovíček, PhD.
9	**AI v kuchyni** (pomocník pri varení a receptoch)	Ing. R. Stovíček, PhD.
10	**AI ako strážca zdravia** (poradca pri výsledkoch vyšetrení)	Ing. R. Stovíček, PhD.
11	**AI pomocník v záhrade** (identifikácia ochorení rastlín z fotiek a poradca spôsobu ošetrenia)	Ing. R. Stovíček, PhD.
12	**AI ako Váš dizajnérsky projektant a poradca**	Ing. R. Stovíček, PhD.
13	**AI dobrý sluha ale zlý pán** (obozretnosť pri nedokonalých radách)	Ing. R. Stovíček, PhD.
14	**Záverečné diskusné fórum s vyhodnotením**	Ing. R. Stovíček, PhD.

Kontaktná adresa:
Univerzita tretieho veku pri STU
I. posch., č. dv. A 213
Vazovova 5, 812 43 Bratislava 1

Tel.: 0908 757 761
E-mail: utv.icv@stuba.sk
martina.krbatova@stuba.sk
www: http://www.stuba.sk/utv

Kontaktné hodiny:
utorok: 12:30 – 14:30 hod.
štvrtok: 10:00 – 11:30 hod.
piatok: 09:00 – 11:30 hod.

Zostavili: Ing. M. Krbaťová

Bratislava, august 2026